

**TINJAUAN ANALISIS SUPLEMEN PENINGKAT PERFORMA YANG DI
KONSUMSI OLEH ATLET PABBSI YANG MENDUNG ZAT-ZAT
TERINDIKASI DOPING**

Firhan Aulia, Hastria Effendi
Universitas Negeri Padang
firhanaulia9@gmail.com

Abstract

This study discusses any performance enhancing supplements that contain substances indicated as doping by athletes in the city of Padang. To meet the nutritional intake and performance improvement needed by an athlete who needs supplements and vitamins to support the body's performance. Some athletes consider all supplements to be healthy and good for maintaining health and stamina. The World Anti-Doping Agency (WADA) quotes several supplements and substances that are issued to be paid by athletes.

The research method used is a qualitative methodology. To obtain data, researchers conducted observations, interviews and documentation to athletes as a source of primary data, and used journals and books as secondary data.

The results of this study that the supplements analyzed did not contain substances that were indicated as doping, because they did not contain prohibited substances regulated by WADA in the 2019 Prohibited List.

Keywords: Supplements, Doping

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Suplemen-suplemen peningkat performa apa saja yang mengandung zat-zat terindikasi sebagai doping oleh atlet di Kota Padang. Untuk terpenuhi asupan gizi dan meningkatkan performa diperlukan oleh seorang atlet mengkonsumsi suplemen dan vitamin agar menunjang performa tubuh. Sebagian atlet menganggap semua suplemen menyehatkan dan baik untuk menjaga kesehatan dan stamina. Badan Anti Doping Dunia (WADA) menyebutkan beberapa suplemen dan zat yang dilarang untuk dikonsumsi oleh atlet.

Metode penelitian yang digunakan adalah metodologi kualitatif. Untuk mendapatkan data peneliti melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi kepada atlet sebagai sumber data primer, dan menggunakan jurnal dan buku sebagai data sekunder.

Hasil dari penelitian ini bahwa suplemen-suplemen yang di analisis tidak mengandung zat-zat yang terindikasi sebagai doping, karena tidak mengandung zat-zat terlarang yang diatur oleh WADA dalam Prohibited List 2019.

Kata Kunci : Suplemen, Doping



PENDAHULUAN

Sportivitas dalam olahraga merupakan sikap yang sangat utama untuk menjadikan seorang atlet memahami arti dalam suatu perjuangan dan memperindah suatu pertandingan. Sesuai UU No 3 Tahun 2005 BAB III pasal 5, Keolahragaan diselenggarakan dengan prinsip : Demokratis, tidak diskriminatif dan menjunjung tinggi keagamaan, nilai budaya, dan kemajemukan bangsa ; Keadilan sosial dan nilai kemanusiaan yang beradab ; Sportivitas dan menjunjung tinggi nilai etika dan estetika ; Pembudayaan dan keterbukaan ; Pengembangan kebiasaan hidup sehat dan aktif masyarakat ; Pemberdayaan serta masyarakat ; Keselamatan dan keamanan ; Keutuhan jasmani dan rohani.

Banyak sekarang atlet yang tidak mengerti makna sportivitas dan hanya mementingkan sebuah kemenangan. Apabila dalam bertanding sikap sportivitas tidak dilaksanakan, maka pertandingan akan terlihat kacau dan tidak menarik dilihat. Misalnya dengan mengkonsumsi doping untuk menambah stamina, daya tahan, meningkatkan performa dan sebagainya.

Banyak atlet yang belum mengetahui kandungan setiap suplemen. Sebagian dari mereka menganggap semua suplemen menyehatkan dan baik untuk menjaga kesehatan dan staminanya. Badan Anti Doping Dunia (WADA) menyebut beberapa suplemen yang dilarang dikonsumsi para atlet. Suplemen yang dilarang oleh WADA antara lain yang mengandung *higenamine*, sejenis *beta-2 agonis* yang justru memiliki efek beracun pada jantung. Para peneliti yang dipimpin John Travis. Ilmuwan senior di NSF International di Ann Arbor, Michigan, Amerika Serikat, telah mengungkapkan, *higenamine* bahan suplemen yang banyak diproduksi dan digunakan para olahragawan. Menurut mereka, banyak perusahaan yang memproduksi suplemen tersebut tidak dengan benar dalam pemberian dosisnya.

Doping berasal dari Bahasa Belanda "*doop*" yang artinya saus kental, berupa campuran tembakau dengan biji *Datura stramonium* yang digunakan oleh perampok untuk membuat korbanya berhalusinasi dan kebingungan.. *Doping* adalah pemberian atau penggunaan oleh peserta lomba, berupa bahan yang asing bagi organisme melalui jalan apa saja atau bahan fisiologis dalam



jumlah yang abnormal atau diberikan melalui jalan yang abnormal, dengan tujuan meningkatkan prestasi (Internasional Congress Of sport Sciences: 1964).

Beberapa definisi-definisi untuk doping ini selalu berubah-ubah terus sesuai perkembangan zaman. Definisi yang pertama di gariskan adalah pada tahun 1963 adalah sebagai berikut : doping adalah pemakaian zat-zat dalam bentuk apapun yang asing bagi tubuh, atau zat yang fisiologis yang tidak wajar dengan jalan tidak wajar pula oleh seseorang yang sehat dengan tujuan untuk mendapatkan suatu peningkatan kemampuan yang buatan secara tidak jujur. Juga bermacam-macam usaha usaha psikologis untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga harus dianggap sebagai doping. Karena dirasakan sukar untuk membedakan antara suatu pemakaian doping dengan pengobatan memakai obat-obat stimulan maka ditambah pula hal-hal baru dalam defenisi tersebut. Bila karena suatu pengobatan terjadi kenaikan suatu kemampuan fisik karena khasiat obat atau karena dosis yang berlebih maka pengobatan tersebut dianggap sebagai suatu doping.

Fokus utama kebanyakan atlet pada suplemen olahraga berpusat pada peningkatan langsung dalam kinerja, yang mungkin melibatkan konsumsi sebelum, atau bahkan selama kompetisi atau bagian pelatihan. Suplemen ini akan spesifik untuk tuntutan latihan, dalam hal intensitas dan lamanya usaha dan sifat kegiatan dan apakah itu memasukkan unsur-unsur berbasis keterampilan yang signifikan dan pengambilan keputusan. Dalam kombinasi dengan rezim khusus peristiwa, biasanya datang pasca-acara, rencana suplemen pemulihan, yang sasarannya adalah untuk meningkatkan pemulihan dan adaptasi dari kompetisi atau sesi pelatihan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kualitatif. Pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari sumbernya dengan cara melakukan observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan di GOR HBT Kota Padang. Teknik analisis data dalam penelitian ini (1) tahap pengumpulan data (2) tahap reduksi data (3) tahap penyajian data (4) tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui suplemen-



suplemen peningkat performa apa saja yang mengandung zat-zat yang terindikasi sebagai doping.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis suplemen peningkat performa yang di konsumsi atlet PABBSI di kota Padang. Karena hasil penelitian di Pengcab PABBSI kota Padang tidak lengkap maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan informan lain

Tabel 1. Analisis kandungan suplemen yang dikonsumsi Atlet PABBSI Pengcab Kota Padang

No	Nama Suplemen	Komposisi	Gambar
1	Neurobion	<ul style="list-style-type: none"> • 100 mg vitamin B1 (<i>thiamine mononitrate</i>) • 100 mg vitamin B6 (pyridoxine hydrochloride) • 0,2 mg vitamin B12 (<i>cyanocobalamin</i>) 	
2	ENERVON C	<ul style="list-style-type: none"> • Thiamin (vitamin B1) sebanyak 50 mg. • Riboflavin (vitamin B2) sebanyak 20 mg. • Niacinamide (vitamin B3) sebanyak 50 mg. • Pyridoxine (vitamin B6) sebanyak 5 mg. • Vitamin B12 sebanyak 5 mcg. • Calcium pantothenate sebanyak 20 mg. • Vitamin C sebanyak 500 mg. 	
3	CREATINE MONOHYDRATE	<ul style="list-style-type: none"> • Creatine Monohydrate (sinetis) 100% 	
4	Epiq Strike	<ul style="list-style-type: none"> • Kekuatan dan daya tahan 2,630mg : Beta-alanine Taurine L-Glutathione M-ornithine HCL • Pompa dan adaptogen 1,608mg Free-acid L-arginine Ashwaganda root and leaf 	

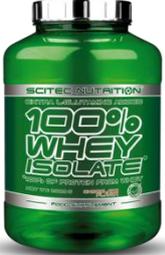


		<p>extract Extract buah jepang Cordyceps whole plant extract Rhodiola root Extract</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan energi kompleks 175mg Caffeine anhyrous 	
5	The Curse	<ul style="list-style-type: none"> • Energi campuran otot 300mg Carnosyn (Beta-Alanine) Creatine monohydrate Citric acid • Campuran penguat aliran darah L- Citruline L- Arginine • Kontrol pikiran 157mg Caffein Anhydrous 155mg Olive leaf extract (40% oleuropein) 	
6	BCAA Trainer	<ul style="list-style-type: none"> • L- Leucine 800mg • L- Isoleucine 100mg • L- Valine 100mg 	
7	Amino 2002	<ul style="list-style-type: none"> • Protein 6g • Calcium 23mg • Sodium 15mg • L- Glutamic Acid 1,050mg • L- Leucine 710mg • L- Aspartic Acid 650mg • L- Lisyne 560mg • L- Threonine 395mg • L- Isoleucine 320mg • L- Serine 320mg • L- Alanine 315mg • L- Proline 315mg • L- Valine 305mg • L-Phenylalanine 210mg • L- Tyrosine 195mg • L- Argine 165mg • L- Cystine 160mg • L- Methionine 150mg • L- Histidine 125mg • L- Glicine 120mg • L- Tryptophan 120mg 	



8	Power Caps	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin B6 (as Pyridoxine Hydrochloride) 25mg • Vitamin B12 (as Cyanocobalamin) 0.25mcg • Power Blend 825mg • Taurine • L-Tyrosine • Guarana seed extract • Mate (leaf) • Caffeine Anhydrous • L-Carnitine • Asian Ginseng • Cayenne (fruit) • Royal Jelli • Green Tea extract • Alpha Lipoic Acid • Bahan lainnya • Gelatine • Microcrystalline cellulose • Magnesium Stearate 	
9	Whey Protein	<ul style="list-style-type: none"> • Calories 120 • Saturated 1g • Cholesterol 35mg • Sugars 2g • Protein 20g • Calcium 80mg • Iron 0.3mg • Sodium 50mg • Bahan lainnya: • Protein Concentrate • Whey protein isolate • Hydrolyzed Whey protein Concentrate • Maltodextrin • Creatine Monohidrate • Taurine • L-Leucine • L-Isoleucine • L-Valine • L-Glutamine • Cocoa powder • Glycine • Gum Blend • Soy Lecitine • Acesulfame Potasium • Sucralose 	



10	Carnivor	<ul style="list-style-type: none"> • Protein 23g • Vitamin A 2547IU • Vitamin C 25mg • Thiamine 0.1mg • Riboflavine 0.2mg • Niacine 8.2mg • Vitamin B6 6.5mg • Vitamin B12 100mcg • Calcium 23mg • Phosphorus 20mg • Magnesium 2mg • Sodium 44mg • Potassium 6mg • Bahan lainnya Protein Isolate Creatine Monohidrate Anabolic Nitrogen Retention Technology OKG, AKG, KIC Hydrolized Gelatine Maltodextrin Emulsifier blend Citric acid Potassium 	
11	Herbalife	<ul style="list-style-type: none"> • Energy 95kcal • Carbohidrate 10.2g • Monounsaturated Fatty Acids 0.4g • Polyunsaturated Fatty Acids 1.3g • Cholesterol 0.3 mg • Protein 9.9g • Sodium 130mg • Vitamin A 303mg • Vitamin C 14.4mg 	
12	Whey Isolate	<ul style="list-style-type: none"> • Cholesterol 70MG • Carbohydrate 2g • Sugars 2g • Protein 25g • Calcium 160mg • Iron 0.8mg • Sodium 120mg • Bahan lainnya 	

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa beberapa suplemen mengandung vitamin seperti vitamin A, B1, B2, B3, B6, B12 dan C. Zat lain



yang terkandung dalam suplemen yaitu berupa zat asam amino. Asam amino adalah bagian terkecil dari struktur protein, protein dari makanan yang di makan itu adalah kumpulan dari beberapa asam amino. Sebagai bentuk paling sederhana dari protein, bentuk asam amino inilah yang nantinya bisa diserap oleh tubuh dan menjalankan fungsinya dengan baik. Asam amino berfungsi sebagai membantu segala proses pertumbuhan dalam tubuh, membentuk sistem kekebalan tubuh, menjaga keseimbangan cairan tubuh dan memperbaiki jaringan tubuh.

Menurut (Mustajab, 2018) didalam dunia olahraga kafein termasuk dalam kategori doping. Jika didalam darah seorang atlet ditemukan kadar kafeinnya melebihi 12µg/mL, maka atlet tersebut digolongkan sebagai pengguna doping. Kafein dapat meningkatkan level dopamin seseorang, yaitu neurotransmitter otak yang mengaktifkan pusat rasa gembira seperti halnya heroin, meski dalam tingkat aktivitas yang rendah. Kafein juga memberikan manfaat untuk menghilangkan rasa nyeri setelah habis berolahraga berlebihan yang biasanya timbul setelah beberapa hari kemudian. Oleh karena itu, kandungan dari suplemen tidak dikategorikan sebagai doping jika dikonsumsi secara wajar.

Diantara beberapa suplemen yang dianalisis ada suplemen yang sering dikonsumsi oleh atlet adalah suplemen Creatyne Monohidrate. Suplemen Creatyne Monohidrate mengandung 100% *creatine monohidrate*. Menurut Article, Health & Nutrion *Creatine monohidrate* merupakan protein yang diolah oleh tubuh guna dipakai kembali untuk menghasilkan energi secara cepat. Protein ini tersusun atas tiga asam amino yaitu arginin, glisn, methionin. Tubuh akan memproduksi creatine 3-5 menit setelah siklus phosphocreatine berakhir (10-15 detik pertama saat olahraga). Selain diproduksi oleh tubuh, creatine juga dapat diperoleh dari bahan makanan maupun suplemen. Suplemen Creatyne Monohidrate dapat meningkatkan daya tahan, mempercepat proses pemulihan energi sehingga cocok untuk olahraga dengan intensitas tinggi, serta menghambat penurunan massa otot saat latihan intens. Cara pemakaian suplemen Creatyne Monohidrate adalah minggu pertama 20 gram perhari, minggu 2-5 10 gram perhari dan seterusnya. Dosis normal cretine monohidrate dalam tubuh sebanyak 2 sampai 35 gram perhari, dosis awal



konsumsi biasanya 20 gram perhari sampai satu minggu. Efek samping dari pemakaian suplemen Creatyne Monohidrate yaitu penambahan berat badan, kerusakan ginjal dan hati, mual dan diare, kram otot, dehidrasi, kurangnya produksi kreatin alami, demam sakit kepala ringan dan rasa haus yang berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa suplemen-suplemen peningkat performa tersebut tidak mengandung zat terindikasi sebagai doping.

SARAN

Dari hasil penelitian tentang tinjauan analisis suplemen-suplemen peningkat performa yang mengandung zat terindikasi doping yang telah penulis lakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis berikan diantaranya:

1. Pada penelitian yang telah dilakukan penulis menyarankan untuk menganalisis suplemen-suplemen peningkat performa tersebut di laboratorium, agar analisis yang dilakukan lebih maksimal.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah sampel suplemen-suplemen yang akan dianalisis agar mengetahui lebih banyak suplemen-suplemen apa saja yang terindikasikan sebagai doping.

DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman & Agus. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Bean A. 2010. *The complete guide to sports nutrition*. London: A&C Black
- Cooper R, Naclrio F, Allgrove J, Jimenez A. 2012. Creatine Supplementation With Specific View to exercise/spors Performance: an update *Journal of the Internastional Society of Sport Nutrition*.
- Dinata Febri. 2019. Tingkat Pengetahuan Member Fitnes di Kota Solok Terhadap Penggunaan Suplemen Makanan Pada Latihan Fisik Terhadap Kesehatan. Volume 2 Jurnal Stamina.



Kurnia Ilham. 2019. Kurangnya Pengetahuan untuk Penggunaan Suplemen Inmembers dari Pusat Kebugaran D`Max di Kota Padang. Volume 2 Jurnal Stamina.

Lembaga Anti Doping Indonesia (LADI). 2018. Jakarta.

Motram & Chester. 2018. *Drugs in Sport*. London: Rutekan.

Moleong. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2015. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

<https://doktersehat.com>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat>

